

# КУБАНЬ - КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

## ВЫПУСК №2

Уважаемые коллеги!



Продолжаем знакомиться с новым взглядом на здоровье. Наш апрельский номер электронной газеты «КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ» посвящен **ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ**.

По календарю Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) этот день ежегодно отмечается **7 апреля**, в день вступления в силу Устава ВОЗ.

**Всемирный день здоровья в 2015 году пройдет под девизом «БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ».**

ВОЗ занимается этим вопросом глобально, контролирует соответствие продуктов международным стандартам и нормам.

ВОЗ содействует усилиям, направленным на укрепление безопасности пищевых продуктов, на пути от фермы до тарелки и повсюду на промежуточных этапах.



**Небезопасные пищевые продукты связаны со смертью приблизительно 2 миллионов человек ежегодно, главным образом, детей. Патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище, являются причиной более 200 заболеваний, от диареи до рака.**

Новые угрозы безопасности пищевых продуктов возникают постоянно.

**Изменения в технологии производства пищевой продукции**, в распределении и потреблении; изменение окружающей среды; новые патогены; бактериальная резистентность (устойчивость к антибиотикам), активизация передвижения населения и глобализация торговли, - все это усиливает вероятность распространения опасных продуктов.

Аналитические центры публикуют к этому дню различные рейтинги.

Важнейшим среди них является **рейтинг стран мира по УРОВНЮ ЖИЗНИ**.

**Россия в 2014 году в этом рейтинге заняла 61 место из 142 стран.**

Уровень жизни или уровень благосостояния представляет собой интегрированный показатель, определяющий степень удовлетворения как материальных, так и духовных потребностей населения страны той массой товаров и услуг, которые используются в конкретный период времени.

### **Перечень индикаторов уровня жизни утвержден ООН:**

1. рождаемость, смертность и продолжительность жизни;
2. санитарно-гигиеническая обстановка;
3. количество потребляемого продовольствия;
4. жилищные условия;
5. качество образования и культуры;
6. уровень занятости, условия труда;
7. баланс доходов и расходов;
8. цены для потребителей;
9. состояние транспортной инфраструктуры;
10. рекреационная система;
11. уровень социального обеспечения;
12. права и свободы людей.

В другом рейтинге – **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ** жителей Земли, составленном аналитиками агентства Bloomberg на основании данных ВОЗ, ООН и Всемирного банка, **Россия** заняла только **97 место из 145 стран мира**.

[2015 год объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями](#) (ролик 1 мин.)



«ПИТАНИЕ» - один из главных факторов влияния на ЗДОРОВЬЕ.

[Известный английский ресторатор Джейми Оливер провел в интернете широкую социальную акцию. Он призывал оказать помощь в поддержке петиции «О внедрении в обязательную школьную программу по всему миру практического образовательного](#)

[курса о ПИТАНИИ».](#)

*«... Если сейчас не предпринять меры, способствующие оздоровлению, - следующее поколение будет жить меньше», - утверждает Джейми Оливер.*

**Давайте разбираться вместе.**

В представленных рубриках речь пойдет, так или иначе, о ПИТАНИИ.

Руководитель проекта

Ладыжец Валентина Васильевна

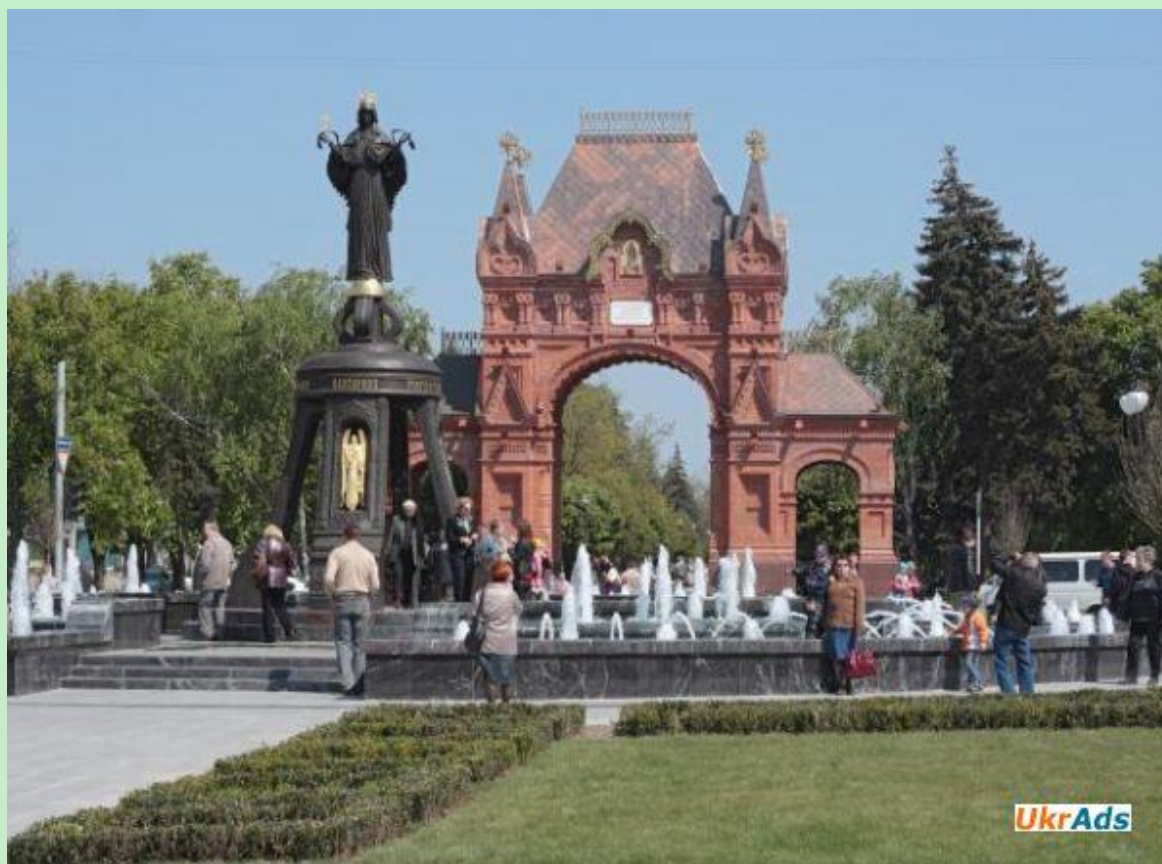
[Lvv24@yandex.ru](mailto:Lvv24@yandex.ru)

8-952-828-58-95

Аналитик отдела научных и мониторинговых исследований  
ККИДПО

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА](#)
2. [ПОЛИТИКА ВОЗ](#)
3. [ПОТРЕБИТЕЛЬ](#)
4. [ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ](#)
5. [ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ](#)
6. [МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА](#)
7. [ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ЗАДАЙ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ](#)



# ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

## Уважаемые коллеги!

Приглашаю познакомиться с **новейшими исследованиями** в области питания. С одной стороны, это - руководство к действию для педагогов старше 40 лет, с другой стороны, - наизидание молодым.

И на уроках, и во вне мы много говорим детям о пользе здорового образа жизни, о знакомых факторах влияния на здоровье и долголетие. Современные исследования открывают новые угрозы, о которых большинство из нас и не подозревает.

Современная пищевая промышленность становится все в большей степени одной из отраслей химической промышленности. Именно из-за высокого содержания токсичных веществ в нынешнем питании бесплодием в фертильном возрасте поражены уже 22 процента взрослого российского населения. По данным министерства здравоохранения РФ, в 2003 году Всероссийская детская диспансеризация показала, что 36 процентов нынешних школьников потенциально или фактически бесплодны.

Профессор Елена Малышева утверждает: *«Современные люди должны выполнить основную обязанность – родить и поставить на ноги ребенка. А после 40 лет мы природе не нужны. Природа стремится избавиться от нас».*

**Главное оружие природы – БОЛЕЗНИ: сердечно-сосудистые, рак, инфекции...**

Есть ФАКТОРЫ РИСКА, на которые мы **НЕ МОЖЕМ** повлиять, - это **ПОЛ** и **ВОЗРАСТ**. Мужчины старше 45 лет гибнут от инфаркта и инсульта в разы больше, чем женщины того же возраста.

Фактор риска, на который мы **МОЖЕМ** влиять, - это **ПИТАНИЕ**.

Новым смертельным оружием для человека ученые назвали **ГЛЮТЕН**, в переводе означает **клейковина**. Это белки, которые содержатся в злаках: **пшенице, ячмене, ржи**. Больше всего **ГЛЮТЕНА** в **ПШЕНИЦЕ** – до 80%.



### Из истории вопроса:

В 1950-х годах американский селекционер **Норман Борлоуг** вывел более устойчивый и питательный сорт зерна. Этим открытием он спас от голода миллиард жизней, став Нобелевским лауреатом. Но **ГЛЮТЕНА** в нем стало в разы больше.

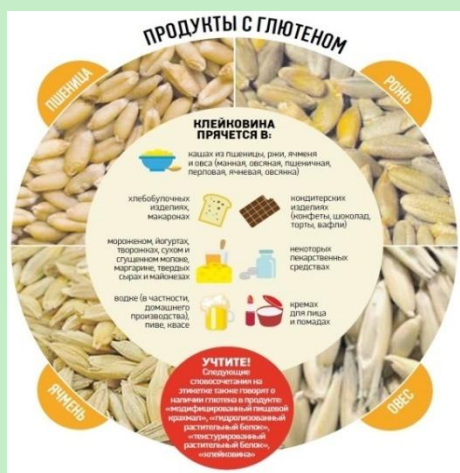
Уже в 1970-х работа Борлоуга была подвергнута первой критике со стороны экологов. В частности, были негативно оценены применение химических удобрений и пестицидов таких, как ДДТ. Сегодня ученые в полной мере оценивают последствия этого открытия. Новые методы диагностики (antibody testing) выявляют непереносимость пшеницы (целиакия) у 20-30% населения мира.

Ученым стало понятно, что целиакия — это не наследственная генетическая болезнь, как считалось раньше. **Наше питание меняет характер ДНК и в таком виде она передается потомкам.** Это доказали два независимых исследования.

**В 2011 году в США зародилась новая наука – нутригенетика**, изучающая влияние **ПИЩИ** на геном человека, того, как разные нутриенты модифицируют экспрессию генов и как это изменяет здоровье человека.

См. статью «Геном человека — открытая система, чутко реагирующая на особенности нашего рациона.





**Абсолютную опасность ГЛЮТЕН представляет только для людей с его непереносимостью.**

**Переизбыток ГЛЮТЕНА** в питании здорового человека со временем может привести к развитию пищевой аллергии и целиакии. Как следствие, может нарушиться обмен веществ, развиться сахарный диабет, повредится слизистая желудочно-кишечного тракта.

Древний человек еще 10000-12000 лет назад не употреблял в пищу ни пшеницу, ни рожь, ни ячмень. **Человеческий организм за период пищевой эволюции не выработал защитного механизма**

**против ГЛЮТЕНА.**

В жизни современного человека ГЛЮТЕН может сыграть страшную роль.

**Каждый третий житель Земли чувствует себя плохо просто потому, что ест хлеб.** В состав большинства промышленно обработанных продуктов обязательно входит ГЛЮТЕН.

Как **загуститель**, **ГЛЮТЕН** добавляют не только в хлеб и булочки, а практически во всё: горчицу, соусы, приправы, бульонные кубики, хлебопекарные добавки, разрыхлитель теста, жевательную резинку, майонез, колбасы и сосиски, крабовые палочки, мороженое, йогурты, шоколад, какао и конфеты, печенье, картофельные чипсы, воздушный рис, кремы и пудинги, готовый молочный коктейль, плавленый сыр, хлопья, мюсли, которые изготовлены из перечисленных сортов зерна, блюда панированные или приготовленные с добавлением муки. Заменители кофе, содержащие ячмень или рожь, овес с призывным названием «ЗДОРОВЬЕ»...

**Признаки непереносимости ГЛЮТЕНА:** вздутие живота, симптом раздраженного кишечника и самые разные расстройства пищеварения.

**В НОРМЕ** полезные вещества всасываются через стенку кишечника в кровь, а вредные – остаются в кишечнике и затем выводятся наружу.

**ГЛЮТЕН** делает стенки кишечника проницаемыми. Вредные вещества начинают попадать в кровь. Это приводит к раздражению нервных окончаний. Реакция мозга: слабеет память, ухудшается общее самочувствие.

**Рекомендации – исключить из рациона продукты с ГЛЮТЕНОМ** и заменить их на продукты с большим содержанием витаминов и микроэлементов.



Например, крупы **БЕЗ ГЛЮТЕНА:** гречка, рис, кукуруза, пшено.

Депутаты Общественной палаты РФ предлагают писать для потребителя предупреждающую информацию на упаковках хлеба и других опасных продуктах: **«При частом употреблении наносит вред здоровью».**

См. [Обучающий ролик «ОТБРОСЫ ПРИРОДЫ»](#)

(нарезка 4 мин.) 1 канал, программа «Здоровье с Еленой Малышевой».

**ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!**

Если у вас нет задачи стать родителем, и ваш возраст за 40, **ПОМНИТЕ – ВЫ ПРИРОДЕ НЕ НУЖНЫ.** Ну, а если вы - потенциальный родитель, **ПОМНИТЕ, ПИЩА - ДОКАЗАНО!!!- ВЛИЯЕТ НА ДНК**, а значит - на потомство!





## ПОЛИТИКА ВОЗ

В конце 2014 года в Риме состоялась **II международная конференция по вопросам питания**, организованная Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Министры из более 170 стран приняли политическую Декларацию и Рамочную программу действий по борьбе с голодом и ожирением.

Страны сформулировали рекомендации, направленные на обеспечение доступа всех людей к более здоровому и устойчивому рациону питания.

### На конференции озвучили данные:

1. Более 2 миллиардов человек испытывают дефицит микроэлементов, или «скрытый голод» вследствие нехватки в организме витаминов или минералов.
2. Стремительно растет уровень ожирения. Около половины миллиарда человек сейчас страдают ожирением, втрое большая численность населения имеет избыточный вес.
3. Около 42 миллионов детей в возрасте до 5 лет уже имеют избыточный вес.
4. Нередко в одних и тех же общинах проживают люди, страдающие от голода, дефицита микроэлементов и ожирения. В целом, половина населения в мире страдает от какой-либо формы неполноценного питания.

### Участники признали, что:

1. существующим продовольственным системам становится все сложнее обеспечивать всех людей достаточными по количеству, безопасными, разнообразными и богатыми питательными веществами, пищевыми продуктами, обеспечивающими здоровый рацион питания.
2. повышение качества питания требует обеспечения всех возрастных групп и всех групп с особыми потребностями здоровым, сбалансированным и разнообразным питанием, включая, при необходимости, традиционные виды питания, удовлетворяющие потребности в питательных веществах, а также - отказа от чрезмерного потребления насыщенных жиров, сахаров и соли/натрия и практически полного исключения из рациона питания трансжиров.

Страны рекомендовали Генеральной Ассамблее ООН утвердить Римскую декларацию и Рамочную программу действий, рассмотреть вопрос

**«ОБ ОБЪЯВЛЕНИИ ПЕРИОДА 2016-2025 г.г. ДЕСЯТИЛЕТИЕМ МЕРОПРИЯТИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ».**



# ПОТРЕБИТЕЛЬ

Сегодня мы поговорим о том, как российский закон защищал и защищает потребителя при покупке продуктов питания.

Сразу же после развала СССР, в феврале 1992 года вышла первая редакция Закона «О защите прав потребителей».

В ней в **статье 4 – КАЧЕСТВО** товара и услуги должно было соответствовать **СТАНДАРТУ (ГОСТ)**.

В редакции 2005 года и по сегодняшний день в законе определено **КАЧЕСТВО** товара, соответствующее **ДОГОВОРУ**, т.е. тому качеству товара (услуги), которое осознанно выбрал (на которое согласился) сам потребитель.

Морально устаревшие ГОСТЫ были упразднены в 2003 г. На смену им должны были прийти технические регламенты (ТР). Каждый отдельный ТР есть норма, утверждаемая Государственной Думой РФ. Однако из **700** необходимых ТР в различных сферах сегодня едва ли приняты **50...**

ТР, приходящие на смену внутригосударственным ГОСТам, действуют в равной мере на территории всех стран Таможенного Союза.

Понятия «**КАЧЕСТВО**» и «**БЕЗОПАСНОСТЬ**» в Законе разделены.

Отсутствует норма «**ПОЛЕЗНОСТЬ**» продукта.

Норма о безопасности товара заложена в **статье 7 Закона РФ «О защите прав потребителей»:**

*«Потребитель имеет право на то, чтобы товар при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации был безопасен для жизни, здоровья потребителя, окружающей среды и не причинял вред имуществу».*

**Различают 3 критерия безопасности продуктов питания, когда однозначно определяется вред продукта:**

1. **биологическая** (микробы, вирусы, грибы и другие возбудители инфекционных, паразитных болезней, пищевых отравлений);
2. **химическая** (тяжелые металлы, пестициды и др.);
3. **радиационная** (радионуклиды).

Вместе с традиционной проблематикой гигиены питания (нутриентный состав пищи, загрязнители пищи) в настоящее время очень актуальными стали вопросы, связанные с **преднамеренной модификацией продовольствия** (законным использованием пищевых добавок, генетически модифицированных организмов).

**У ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ОДНА ОБЯЗАННОСТЬ – ИНФОРМИРОВАТЬ** потребителя о составе продукта питания и нести ответственность за достоверность информации на основании статей 8, 9, 10, 12 Закона РФ «О защите прав потребителей».

*«... Изготовитель (исполнитель, продавец) **обязан** своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах (работах, услугах), обеспечивающую возможность их правильного выбора...»*

**У ПОТРЕБИТЕЛЯ ОДНА ЗАДАЧА – ЧИТАТЬ ИНФОРМАЦИЮ!!!**





## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В РОССИИ

Необходимо знать, что лаборатория пищевой токсикологии Института Питания Российской академии медицинских наук (РАМН) не участвует в процедуре запрета вредных для человека пищевых добавок, а лишь ссылается на существующий специальный международный механизм и работу Объединенного комитета экспертов Международной сельскохозяйственной организации (JECFA) – Объединенного комитета по пищевым добавкам ФАО/ВОЗ.

Международные стандарты на пищевые добавки и примеси определяются JECFA и Кодексом Алиментариус (Codex Alimentarius), принятой Международной комиссией ФАО/ВОЗ. Эти стандарты работают для всех стран, входящих в ВТО.

ВОЗ сейчас разрешило 500 веществ.

В России при производстве продуктов питания допустимо использовать лишь **250 пищевых добавок**+ ароматизаторы.



Химические названия соединений слишком громоздки (например, гидроксипропилметил-целлюлоза и т.д.). Поэтому Европейским советом была разработана и одобрена в странах ЕС система цифровой кодификации пищевых добавок. Каждая из них обозначается буквой **Е** (Европейская) и имеет свое определенное цифровое обозначение. Например, **Е-464, Е-1202, Е-405**.

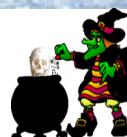


### ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952
<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123 E510 E513 E527
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ</b>	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154 E250 E252

BebiKlad.ru

Читайте **Черный список» продуктов для ребенка!**





•**Картофельные чипсы** – Этот хрустящий, золотистый продукт состоит на 30 % из различных жиров. Чипсы содержат большое количество соли и искусственных пищевых добавок. Врачи настоятельно рекомендуют не употреблять их в пищу детям до 3 лет. В эту же категорию можно отнести сухарики, приправленные искусственными ароматизаторами, и картофель фри.

•**Газировка** – Содержит большое количество сахара, что способствует ожирению. Также, любимая детьми газированная вода богата красителями и пищевыми добавками, которые оказывают негативное влияние на весь желудочно-кишечный тракт и нервную систему ребенка.

•**Майонез и кетчуп** – Представленные в магазинах образы содержат модифицированный крахмал, уксус и различные консерванты.

От продуктов с разрешенными пищевыми химическими добавками сразу отравиться невозможно. Негативный эффект от их употребления - **накопительный**.

Доказано, что чрезмерное использование добавок в пище является причиной излишнего высококалорийного потребления, т.к. они притупляют чувство сытости, а за счет придания продуктам длительных сроков хранения снижают содержание в них витаминов, полезных веществ, меняют традиционный рацион питания человека.

Особую опасность для здоровья представляют тяжелые металлы, пестициды, радионуклиды, нитраты, нитриты, нитрозамины, ароматические углеводороды, лекарственные средства (**врачи уже кричат об опасности бесконтрольного применения антибиотиков**) и т.д.



Среди самых вредных разрешенных пищевых добавок ученые выделяют **ГЛУТАМАТ НАТРИЯ**. В настоящее время изготавливается химически. На упаковках продуктов может обозначаться как «**усилитель вкуса**», «**вкусоароматическая добавка**», **Е 621, Е 627 или Е 631**.



ГЛУТАМАТ НАТРИЯ маскирует оригинальный вкус продукта, вызывает переедание и ожирение.

**В подтверждение сказанному - смотрите видео 1 канала**

[Теория заговора \(07.12.14\) Пищевые концерны / Глутамат натрия \(46 мин.\)](#)

На территории России использование пищевых добавок контролируется национальными органами [Роспотребнадзора](#) и нормативными актами и санитарными правилами Минздрава России.

Роспотребнадзор по закону ежегодно публикует итоговые данные о социально-экономическом развитии Краснодарского края, о демографической ситуации, **о состоянии здоровья взрослого и детского населения, о качестве среды обитания и факторах, влияющих на показатели здоровья населения**, мерах по стабилизации санитарно-эпидемиологической обстановки. В частности, опубликован [ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДОКЛАД «О СОСТОЯНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НАСЕЛЕНИЯ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ В 2013 ГОДУ»](#).



### Основными документами являются:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. N 52-ФЗ
2. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000, N 29-ФЗ
3. Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.07.1993
4. СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» — от 12 июня 2003 года.

Полный список пищевых добавок размещен на сайте [«КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»](#) в разделе [«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»](#) в рубрике «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».

Уровень компетентности взрослого потребителя и ребенка должен обеспечивать грамотный выбор безопасного товара (заключение ДОГОВОРА купли-продажи) со знанием всех правовых последствий.



До 2008 года Министерство образования и науки РФ проводило Всероссийскую олимпиаду по «**Основам предпринимательской деятельности и потребительского права**». Школы готовили олимпиадников по соответствующим разделам экономики и права. Педагоги учили профессиональному анализу норм гражданского законодательства, умению квалифицировать потребительские прецеденты.

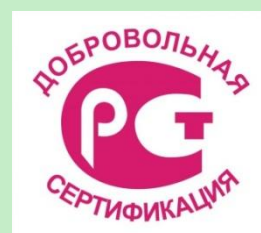
Современный школьник услышит о правах потребителя на 2-х часах «Обществознания»: **1 час в 9 классе и 1 час в 11 классе.**

Потребительское законодательство меняется достаточно часто. Учитель, соответственно, должен отслеживать эти изменения, чтобы вовремя проинформировать своих учащихся. Отстаивать потребительские права несовершеннолетнего должны его законные представители. Но несовершеннолетний может совершать мелкие сделки (заключать договоры купли-продажи), а также имеет право писать претензию в магазин при покупке некачественного товара и требовать проведение экспертизы.

Оказать бесплатную юридическую помощь в составлении претензии, представлять интересы потребителя в суде обязаны специалисты местных органов (статья 44 Закона РФ «О защите прав потребителей»).

С 15 февраля 2010 года Россия живет в другой реальности. Отменена обязательная сертификация на продукты питания.

**Производители НЕ тестируют** в обязательном порядке свои товары в сертификационных центрах. Теперь достаточно самостоятельно задекларировать их качество и безопасность. Производители предлагают товар потребителю на основании собственноручно заполненной декларации о соответствии с использованием собственных доказательств качества и безопасности продукции.



Контролирующие органы проводят по закону плановые проверки 1 раз в 3 года, уведомив о визите. Внеплановая проверка возможна по обращениям потребителя.

Роспотребнадзор выясняет причинение или возникновение угрозы вреда жизни, здоровью граждан, вреда животным, растениям, окружающей среде, объектам культурного наследия народов России, безопасности государства, а также угрозы чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.



Нет необходимости доказывать, что организм человека полностью состоит только из того, что он потребляет с дыханием, питьём и более всего - с едой. Грамотный потребитель выберет ровно то, что ему требуется для поддержания здоровья. Он психологически защищен от рекламных манипуляций.

**Взрослый потребитель ответствен за выбор продуктов питания перед своим ребенком и его здоровьем.**

Завтрашние предприниматели, рекламодатели – это сегодняшние школьники, поступающие на факультеты бизнеса, рекламы, маркетинга, где их талант будет раскрываться в том числе - в новых креативных бизнес-программах и рекламных решениях. И от того, с какими духовно-нравственными ценностями из школьных стен выйдет подросток, таким и будет рынок и будущий мир.

Грамотный потребитель при обнаружении недостатка в продукте питания знает все способы самозащиты.

Грамотный потребитель читает этикетку, где указан срок годности продукта, изучает состав и т.д...



***В следующем выпуске мы продолжим потребительский ликбез!***





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## Эволюция питания человека



Пищеварительная система человека НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ за МИЛЛИОНЫ ЛЕТ			Человек останется человеком??
Миллион лет до н.э.	10000 лет назад	100 -20 лет назад	Через 100 лет
<p>Древний человек ест продукты собирательства - растительную пищу, изредка - животную пищу - нежирное мясо диких животных</p> 	<p>Человек стал заниматься земледелием и скотоводством. В пище: хлеб, <b>ЖИРНОЕ</b> мясо домашних животных и молочные продукты</p> 	<p>Человек ест много жирного мяса и жирных продуктов, сахара, мучных изделий, <u>пищевые химические добавки</u>: консерванты, красители, усилители вкуса, (ГМО), др.</p> 	<p>В питании будет все больше присутствуют продукты с <u>химическими добавками</u>.</p> 

В древности человек питался преимущественно растительной пищей и ел мясо диких животных, т.е. мясо нежирное.

Со временем человек приручил скот. Мясо этих **СТОЙЛЫХ** животных отличалось от мяса **ДИКИХ**. Обездвиженные животные накапливают жир. Со временем человек обнаружил, что питательная ценность злаков намного выше, чем у плодов и корней. Стало развиваться земледелие. В питании появился **первый хлеб**.

История применения пищевых добавок (уксусная и молочная кислоты, поваренная соль, некоторые специи и др.) насчитывает несколько тысячелетий.

С развитием науки химии, а также появлением факторов техногенно-антропогенного влияния, загрязняющих пищу, воду, воздух чужеродными веществами, изменилось питание современного человека.

Чуть больше полувека мы наблюдаем, как традиционное питание все больше замещается системой быстрого питания и приготовления пищи, где в максимальной степени используются достижения современной химии и биотехнологии, маркетинга.

В наш индустриальный век огромное количество людей сосредоточилось в городах. Резко возросла численность населения в мире. Все это потребовало новых способов выращивания, обработки, распределения продуктов питания, что не приводит к потребительскому качеству продукции.

За 100 лет изменилась технология возделывания земли - мы каждый год истощаем землю, внося только три (!) компонента с удобрениями - калий, фосфор и азот.

Два года назад американцы опубликовали сравнительный отчет по содержанию некоторых минералов в яблоке в 1912 и 2012 годах. Содержание кальция уменьшилось на 48%, фосфора - на 85%, железа - на 96%(!).

И еще один факт. Ученые бьют тревогу – в среде врачей даже появился новый медицинский термин **«ПРИЖИЗНЕННАЯ МУМИФИКАЦИЯ»**. В Европе находятся захоронения с неразлагаемыми останками. Специалисты уверены - это происходит от того, что в пище слишком много консервантов.



Геронтологи утверждают, у человека от природы заложен предел биологических возможностей - 150 лет.

Человечество справилось с инфекционными эпидемиями, уносившими миллионы жизней: чумы, холеры, оспы, тифа. Как человечество будет справляться с НЕИНФЕКЦИОННЫМИ заболеваниями, вызываемые неправильным питанием?

Читайте интервью с главным врачом ГУЗ "Центр медицинской профилактики департамента здравоохранения Краснодарского края", к.м.н. М.В. Казанцевой. ["Профилактика – основа крепкого здоровья и долголетия"](#)

## ЭВОЛЮЦИЯ ВЗГЛЯДОВ НА ПИТАНИЕ

1. В середине XIX века возникла первая серьезная теория энергетически сбалансированного питания, а с ней - и наука о питании – **ДИЕТОЛОГИЯ**.

Суть энергетически сбалансированного питания объявлена в формуле:

- идеальным считается питание, при котором **приток пищевых веществ в организм соответствует их расходу;**

- пища должна содержать белки, жиры, углеводы в определенных пропорциях, а также витамины и микроэлементы.

Ежедневное здоровое питание должно содержать и **белки, и жиры, и углеводы**. Для среднестатистического здорового человека, у которого нет лишних килограммов, пропорция будет **1:1:2**. Т.е. белков и жиров нужно «съедать» поровну, а углеводов – в 2 раза больше.

2. Со временем теория сбалансированного питания была подвергнута переоценке, чему способствовали научные исследования в области физиологии пищеварения, биохимии, микробиологии. Возникла новая **теория адекватного питания**. Основные положения этой теории: питательные вещества образуются из пищи при ферментативном расщеплении ее макромолекул за счет полостного и мембранного пищеварения, а также формирования в кишечнике при участии симбиотической микрофлоры новых химических компонентов, в том числе - незаменимых.

**Новаторский вывод:** «Необходимым компонентом пищи являются не только полезные, но и БАЛЛАСТНЫЕ вещества» (впервые было сказано о пользе пищевых волокон).

3. В XX веке в экономически развитых странах получила развитие **система индустриального питания**.

В основе этой системы лежит промышленная обработка продуктов питания с целью увеличения объемов производства и срока их хранения, а также улучшения вкусовых качеств, создания внешней привлекательности. Большое развитие получило промышленное производство консервов, кондитерских изделий с длительным сроком хранения (конфеты, бисквиты и т. п.), рафинированных полуфабрикатов (порошок пюре, макароны типа Роллтон и т. п.).

Индустриальное питание предоставило большие удобства населению и сверхприбыли производителям, однако, привело к **неблагоприятным для здоровья населения последствиям**.

Масштабное рафинирование исходных живых продуктов, превращающее их в безжизненные мертвые элементы, введение консервантов, разнообразных пищевых красителей, наполнителей и т. п., удаление оболочек, содержащих витамины и ферменты, обработка свежих фруктов антибиотиками и покрытие их воском для увеличения срока хранения, добавление в пищу птице и скоту антибиотиков и анаболических гормонов – **вот далеко не полный список бед индустриального питания**. Появились болезни цивилизации.

В 20 веке «Болезни цивилизации» привели к формированию новых систем и способов питания, объединенных в общее понятие **«нетрадиционное или альтернативное питание»**.

**К основным видам альтернативного питания относят:**

1. раздельное питание;
2. концепция главного пищевого фактора;
3. вегетарианство;
4. концепция питания предков;
5. концепция «мнимых» лекарств;
6. теория адекватного целебно-видового питания по Шаталовой;
7. система питания по Ниши;
8. питание в системе учения йоги;
9. аюрведическое питание;
10. голодание лечебное или профилактическое.

**4. в XXI веке** появилась острая жизненно важная необходимость в **системе ОСОЗНАННОГО питания**.

**Эта система** вобрала в себя лучшие достижения предшествующих концепций питания. Система направлена **на осознание человеком его связи с окружающим миром и необходимости выполнения его миссии на планете**.

**«ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ» - формула осознанного питания!!!**

Ученые называют **основными причинами** роста хронических **НЕинфекционных заболеваний**:

1. **постоянные круглогодичные дефициты или избытки** в организме различных пищевых и не пищевых **биологически активных веществ**;
2. психоэмоциональные стрессы;
3. материальное неблагополучие;
4. нарушение гигиены труда и отдыха;
5. неаргументированное использование лекарственных средств, комплексов биологически активных веществ.



То есть, большинство хронических НЕинфекционных заболеваний являются следствием **нарушения взаимодействия человека** с окружающей средой, отсутствия объективных **ЗНАНИЙ** о своем здоровье и эффективных способах его восстановления.

В медицине выделена категория заболеваний, обусловленные недостаточным или избыточным питанием, - **алиментарные** заболевания.

Ежедневно человек должен потреблять: **МИКРОНУТРИЕНТЫ** (витамины, макро- и микроэлементы) и **МАКТРОНУТРИЕНТЫ** (вода, белок, углеводы и жиры).

Организм человека **не синтезирует микронутриенты** и должен получать их в готовом виде с пищей. **Поэтому они должны поступать регулярно, в полном наборе и количествах**, соответствующих физиологической потребности человека во все периоды года.

Известно также, что в природе НЕТ ни одного продукта, который бы имел в своем составе все необходимые для человека макро и микронутриенты.

**Только грудное молоко, но для грудничка!)))** 😊



Из коллекции **АФОРИЗМОВ** сайта проекта.

*«Судьбы наций находятся в зависимости от того,  
как они питаются».*

**А.Брилья-Саварен**



# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас познакомиться с новыми мировоззренческими материалами раздела «Здоровое долголетие».

## ГБУЗ "ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

1. [ПРОФИЛАКТИКА - ОСНОВА КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ](#)
2. [Школа профилактики йоддефицитных заболеваний](#)
3. [Школа профилактики болезней опорно-двигательного аппарата](#)
4. [Глазные болезни и их профилактика](#)
5. [Профилактика заболеваний зубов и полости рта](#)
6. [Школа здоровья "Физическая активность"](#)
7. [Школа "Зависимости" - 5 занятий](#)
8. [Школа "Здоровье детей дошкольного возраста"](#)
9. [Школа по отказу от курения](#)
10. [Расчет ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА](#)
11. [Расчет КАЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА](#)

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В разделе появились фрагменты новых книг доктора А. Мясникова.

1. [Как жить дольше 50 лет? Честный разговор с врачом о лекарствах и медицине.](#) Автор А. Мясников, к.м.н., доктор медицины США
2. [Правила здоровья доктора Мясникова. Какие прививки необходимы взрослым.](#)
3. [Книга: О самом главном с доктором Мясниковым](#)
4. [Фрагмент новой книги А.П.Мясникова "СВОЙ-ЧУЖОЙ: как остаться в живых в новой инфекционной войне"](#)

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. [Школьный экологический календарь](#)
2. [Всероссийский экологический субботник "Зеленая весна - 2015"](#)



# МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

**Уважаемые педагоги!**

Приглашаем познакомиться с новыми материалами раздела

## К УРОКУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. [Силантьев А.Н. Рабочая программа "ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ" 5-6 классы. Рецензия авторской рабочей программы](#)

## ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ

1. [ОЗПП: Защита прав потребителей - шаг вперед, два шага назад](#)

## БАНК ПЕРЕДОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

### 2015

1. [Реализация принципа здоровьесбережения как фактор совершенствования учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Бережная Г.И., заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №1, Гусак О.А., Филобок Ж.В., Мязина О.Т., Духанина И.А., Устимова О.А., Зюганова С.В. МБОУ СОШ №1 им. З.Я.Лавровского станицы Ленинградской МО Ленинградский район Приложения](#)

### 2014

1. [Педагогический опыт Чипизубовой Е.А. Профилактика оптической дисграфии у детей дошкольного возраста с нарушением зрения и речи Приложения](#)

### 2013

1. [Педагогический опыт Криворучко Л.Б. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках истории как один из методов повышения результативности учащихся Презентация](#)

2. [ОПЫТ РАБОТЫ педагогического коллектива МБДОУ д/с № 42 г. Тимошевск. "ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ"](#)

3. [ОПЫТ РАБОТЫ педагогического коллектива МБДОУ д/с № 42 г. Тимошевск. "ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ"](#)

4. [Педагогический опыт Гаврилец Е.Ю. Психологическое сопровождение профессионального самоопределения учащихся в рамках предпрофильной подготовки Приложения](#)

5. [Гаврилова Т.Н. Технология психолого-педагогического сопровождения учащихся с проявлением признаков одарённости в условиях общеобразовательного учреждения](#)

### 2012

1. [Педагогический опыт Машановой Н.А. Технология профилактики девиантных форм поведения у подростков в условиях общеобразовательного учреждения через формирование адекватного типа идентичности](#)

### 2011

1. [Киселев Н.Н. Система образовательно-воспитательной деятельности учителя-предметника физической культуры. Методическое пособие Приложения](#)



1. Юрченко Т. А. Выявление и развитие одаренных детей в условиях личностно-ориентированного обучения

**2010**

1. Педагогический опыт Кирилледи Г.И. Здоровьесберегающие мероприятия в учебном процессе начальной школы Приложения

2. Педагогический опыт Чураковой Н.В. Валеологическое воспитание дошкольников Приложения

3. Педагогический опыт Селецкой Л.А. Развитие физического потенциала ребенка дошкольника и его оздоровление через внедрение в работу детского сада инновационных программ и технологий Приложения

**2009**

1. Педагогический опыт Ерофеевой Л.В. Воспитание у школьников ответственного отношения к своему здоровью. Приложения

2. Педагогический опыт Акуловой Т.Н. Формирование здорового образа жизни младших школьников при взаимодействии школы и семьи

3. Педагогический опыт Загнетко С.В. Опыт использования природного объекта для комплексного экологического воспитания детей Приложения

4. Педагогический опыт МДОУ ДСКВ №1 Апшеронский район. Безопасное детство-забота общая Приложения

**2008**

Педагогический опыт Жуковой Р.С. Проектный метод на уроках технологии как средство формирования коммуникационных компетенций учащихся Приложения

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

1. Годяцкая Н.В. Кто «Я» и какой «Я»? Маркеры психологической зрелости подростка.

2. Рыженко С.К. ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



# ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ЗАДАЙ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ



Приглашаем участников педагогического процесса Краснодарского края задать вопрос психологу, доценту кафедры психологии ККИДППО Моисеевой Виктории Сергеевне  
электронный адрес: [viktorija-moiseeva00@rambler.ru](mailto:viktorija-moiseeva00@rambler.ru)  
**В теме письма указать:**  
«Фамилию, Имя, Отчество, - вопрос психологу»

## Уважаемые коллеги!

Психологам известен высокий уровень психоэмоционального напряжения педагога чаще всего из-за отсутствия навыков **преодоления стрессовых ситуаций**. Это отнимает много физических, душевных сил, даже в том случае, когда работа по-настоящему интересна, а общение доставляет истинное удовлетворение.

Поэтому очень важным является формирование навыков *саморегуляции, самоконтроля, развитие жизнестойкости и позитивного мышления* - повышение **уровня стрессоустойчивости**. И это совсем не означает, что повышая стрессоустойчивость, мы забываем о стрессе или учимся избегать его. **Мы просто готовы воспринимать его правильно, не подвергаясь тем самым негативным воздействиям**. Это как про дерево, чем сильнее ветер, тем сильнее у него корневая система. Так и у человека. **Если работать над собой, то повысится и стрессоустойчивость.**

## Уважаемые коллеги!

Приглашаем поделиться апробированными техниками по преодолению стрессовых ситуаций, по развитию позитивного мышления и навыков жизнестойкости в условиях образовательного процесса и дома.

Задавайте вопросы о том, как прекратить непродуктивную утечку своих сил и активизировать внутренние ресурсы, которые дремлют в каждом человеке. Возможно, я напому вам знакомое, но немного забытое. **НИКТО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ОТВЕТА.**

## Предлагаю выполнить первое упражнение «Маяк».

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас.

Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности людей на берегу. Постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

## Источник:

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1993

